

# 《阳台种菜全家够吃》

## 图书基本信息

书名：《阳台种菜全家够吃》

13位ISBN编号：9787539960692

10位ISBN编号：7539960698

出版时间：2013-6

出版社：江苏文艺出版社

作者：[日] 饭塚惠子

页数：160

译者：程亮

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《阳台种菜全家够吃》

## 内容概要

这是一本介绍如何在花盆里种植常见蔬菜及香草的书，介绍了52种常见蔬菜及香草类植物的种植方法。

全书共分五章。第一章概述阳台种菜的相关知识，包括准备用具、种植方法、步骤、地点和时间。第二、三、四章以季节为划分标准分别介绍了五十余种蔬菜及香草的具体种植方法。第五章详细讲解花盆种菜的相关知识，包括准备花盆（容器）和土壤，播种与栽苗，浇水、施肥及其他工作，病虫害防治四部分。

读完第一章后，读者就可以根据当时的季节，从二、三、四章挑选自己感兴趣的蔬菜来栽种了，而第五章涵盖的知识更加系统完整，适合在小有成就时深入阅读，可助您一跃成为大家羡慕的种菜达人。

# 《阳台种菜全家够吃》

## 作者简介

[日]饭塚惠子

蔬菜和草本植物研究专家。自“和谐草本植物园”（茨城县）开园以来，八年间一直负责园内植株的栽培与管理。后来面向初学者，在栽种蔬菜和草本植物方面提出了许多建议，并积极为杂志撰写文章，编著图书。著书撰文颇丰，有《大众蔬菜的高级栽培方法》《百种美味蔬菜的高级栽培方法》《第一次种菜问答》《小庭院里的草本植物和蔬菜》《第一次在庭院里种菜》（以上均由主妇之友出版社出版）等作品。

程亮

80后。毕业于东南大学日语系，现为自由译者，视翻译为学习与再创作，译有《德川庆喜》《花叶死亡之日》《研磨人生》等作品。

## 书籍目录

阳台上的小菜园

种菜准备

从种子开始

从幼苗开始

种菜的必要工作

应该在哪种菜呢？

什么时候种什么蔬菜呢？

随时都能种植的蔬菜

容易栽培又好吃的大众蔬菜 小松菜

能做沙拉的芝麻味香草 芝麻菜

叶柄颜色丰富的食叶蔬菜 甜菜

适合用容器栽种的根菜 小芜菁

轻松栽种的小萝卜 樱桃萝卜

口感鲜嫩 生菜

一次栽种，反复收获 小葱

圆圆大大，脆爽可口 球茎甘蓝

重要的调味香草 香芹

腋芽可以持续收获 茼蒿

用球根轻松栽培的营养蔬菜 分葱

种在窗边做沙拉 幼叶菜

在室内就能轻松种植的健康蔬菜 幼芽菜

这种香草我想种种看

逐渐享受各种乐趣！蔬菜和香草的混栽

春夏季栽培的蔬菜

充分享受铃铛般成熟果实的美味！圣女果

用大号花盆栽种，秋季就能大丰收！茄子

享受小型迷你品种的乐趣！黄瓜

颜色变化多样 青椒

绿色天幕，健康蔬菜 苦瓜

直接种在培养土包装袋里！土豆

刚收获时最好吃！毛豆

建议选择紧凑无蔓的品种盆栽 扁豆

自家栽培，生吃也香 黄秋葵

味道清香，增进食欲 罗勒

各种辣味，任君选择 辣椒

一盆在手就能受益的香味蔬菜 紫苏

在夏季提供大量营养！王菜

滋身健体的健康蔬菜 明日叶

还想种种这种蔬菜

秋冬春季栽培的蔬菜

容易栽培而又营养丰富的叶菜 小白菜

茎也很好吃的实惠营养蔬菜 西蓝花

植株容易栽培，大小方便食用 迷你卷心菜

营养价值顶级的叶菜 菠菜

口感爽脆，很受欢迎！京水菜

用草莓壶栽种，轻松收获鲜红果实！草莓

可爱的小粒卷心菜 抱子甘蓝

# 《阳台种菜全家够吃》

自然的甜美与爽脆的口感 花椰菜  
天气越冷越好吃的冬季青菜 乌塌菜  
用袋子还能种萝卜 萝卜  
发芽决定成败！用深花盆栽培 胡萝卜  
享受刚收获时的新鲜口感 洋葱  
富含营养，略微苦涩，洋溢春的气息 花菜  
还想种种这种蔬菜  
在阳台、露台、窗边种菜的基础知识  
准备花盆（容器）和土壤  
播种与栽苗  
浇水、施肥及其他环节  
病虫害防治  
种菜的基础用语  
蔬菜和香草索引

# 《阳台种菜全家够吃》

## 章节摘录

版权页： 插图：

# 《阳台种菜全家够吃》

## 编辑推荐

《阳台种菜全家够吃》编辑推荐：52种超简易四季蔬菜种植方案，在自家阳台成为种菜达人；你既是园艺师，能让阳台四季景观妖娆；你还是农场主，不出家门便可耕耘收获；精选适合在阳台上栽种的菜式；播种月份、准备用品一目了然；种植步骤实拍图，手把手全程指导实践；大量小贴士、小窍门，保证零失败；最贴心的食用方法，让你立刻品尝丰收的喜悦。

# 《阳台种菜全家够吃》

## 精彩短评

- 1、成果已见效~不是每个品种都能尝试，但是只要其中一种成功就够
- 2、可以作为手边的工具书，一口气读完，并没有什么意思，所以也没有这么做。
- 3、质量不过，实用性很强。介绍的种植方法也很详细。还配有图片。非常适合初学者。
- 4、封面好美！里面讲了很多种菜的做法，让我有了自己动手种菜的蠢蠢欲动。好些菜貌似很高级的样子，比如超级可爱的孢子甘蓝，如果去超市买的话可能很贵，如果自己种的话，不仅能尝鲜，还能省钱哦！
- 5、很有用的书，经济实惠物美价廉，准备在阳台上上种花了
- 6、非常不错的书，但是我跟喜欢韩国人的那本。。。

因为想阳台种菜 基本上吧所有的当当上关于阳台种菜的书都买了。。。

7、额

8、去年在阳台上开辟出来一块地，做过西红柿和青椒。买来这本书看看，研究一下到底怎么种，书真的很好，里面的插图简单明了，很实用。里面都是很常见的菜，也很好种子。

9、书版不错就是现在没有时间看，等闲了好好看！

10、想想总是好的

11、2015-09-08

12、为什么点不开内容？

13、首先，你要有个阳台则个。



1、现在的食品越来越不安全，即使可以放弃各类加工食品的美食诱惑，也无法拒绝一日三餐的各类蔬果。毕竟做不到不食人间烟火，所以只能尽量挑选相对来说比较安全的食物，无奈之下更是萌发了亲力亲为自给自足的想法，也曾付诸实践，但是因为经验不足以失败而告终，空看了一季的花与叶，见到了花落却没等到结果。每次看人家耕种的小菜园里果实累累都很羡慕，自己却没有勇气承受再次希望落空的打击。但是看到女儿总是流连于人家的果实面前，又激发了我无比泛滥的母爱，为了女儿也要再次尝试种种菜，人家有菜园，我家有阳台和露台，条件虽然差但是空间并不小！当然了，要想成功先要提高功力，于是选了这本《阳台种菜全家够吃》作为技术指导，期望这次能比上次效果好。坦白说，之所以选择这本书，一是因为“阳台”环境相近，二是受到“全家够吃”蛊惑，作为懒人牌吃货，当然希望少劳动多收获，但是看完书我不得不面对一个严肃的现实，作者家的食量跟我家没法比，但是她的种植量全远远高出我的种植能力好几倍，呜呜，要想全家够吃，必须多劳多得。光靠着我现有的几个小花盆绝对无法实现理想，为了全家爱够吃的愿望而奋斗，阳台种叶菜，露台种吊瓜，吃菜吃瓜，要杀有啥！本书很实用，介绍的每一种菜都详尽具体的给出了种植方法和注意事项，值得菜鸟参考借鉴。书中配有很多插图，特别是关于植物生长情况的介绍有别于那些手绘图，而是选用了清晰真实的实物照，一目了然。认真看完这本书之后我感觉很有收获，明确了种植方向，学到了种植方法，剩下的就靠自己理论与实际相结合的操作了。说干就干，首先买花盆、容器、土壤、种子、水壶、工具等物品，又翻出家里搁置的瓶瓶罐罐甚至一口大锅废物利用。在买花盆的时候我受到了打击，老板笑呵呵地说，“现在这么热的天什么种子都不发芽，我真不知道你能种出什么来呀( o )！”切，书中自有种菜计，一年四季春夏秋都有能种的菜，无知真可怕，幸好我提前看看这本书，不然还真被老板击败了。书里提供了52种蔬菜的种植养护方法，我选择了樱桃萝卜、小西红柿、生菜、茼蒿、薄荷、罗勒，加上家里现成的葱姜蒜土豆，偶然自发生长的紫薯，能种的东西真不少呢。7月21日，我种了一盆茼蒿，用了书上介绍的“撒播”播种，真省事啊。哈哈，撒完种子上面盖了两张纸巾，然后喷洒上清水，让纸巾保持湿润，坐等种子发芽。我利用冻冰块用的冰格种下了黄绿两种小番茄、鼠尾草、罗勒、等几种植物的种子，有菜有香草，根据书上介绍的蔬菜和香草种类选了自己感兴趣的试种。当时太信任自己的记忆力了，结果才两天的时间我就忘了种植顺序，现在已经完全分不出哪个小格子里种的是什么是了。当天有点闷热，我特意让种子们享受了空调待遇，恒温25 盼发芽啊啊啊啊~~~~7月22日，随时关注试验品，保持湿度，天公作美，下了一场雨很凉爽，停了空调继续盼发芽喔喔喔喔~~~~7月23日，早上刚起床就去观察种子的情况，发现茼蒿已经有几个小芽了，冰格里也有一个小格子里出了一个小小的芽，于是兴奋地跟老公和女儿分享快乐。下午陪着女儿观察生长情况，发现钻出来的小芽更多了，黄嫩嫩的虽然弱小却能感受到勃勃生机。晚上女儿去看的时候茼蒿已经出了十几棵小苗苗，比上午长高了一点点，于是去掉了覆盖的纸巾。三天时间就发芽了哈哈哈哈哈~~~~7月24日，也就是今天，我满怀喜悦的记录下这小小的成功，而且一定要在下次买材料的时候告诉那个无知的外行，夏天种东西也发芽吼吼吼吼~~~~目前我已取得阳台种菜第一阶段的胜利，这本《阳台种菜全家够吃》功不可没。我要再接再厉坚持到它们开花结果，尝到亲手种植的味道。有了这本书的指导，我相信这次一定比上次做得更好。看到书上关于圣女果（小番茄）的种植要点，我终于知道了以前为啥只见疯长却无果而终，原来要摘腋芽、搭架、追肥、摘心才能让它长得好。不过有一点很关键的书上却没有提，可能是作者以为“授粉”太小儿科了大家都该知道吧，但是我就是栽在没有授粉导致绝收上了，如果家里没有招蜂引蝶的条件就人工授粉满足结果的需要吧。我对书上提到的“樱桃萝卜、甜菜、香蜂草”很感兴趣，等买到种子也要试着种种。书上还介绍了“溶液栽培”法，看着又干净又美观，放在精致的小容器了不仅是美食还是装饰，无法抑止的心动。对于书上介绍的混栽种植感到特别新鲜，以前自己从没有尝试过植物的混搭，都是一个花盆一个坑种一种植物，从没想到过可以组队种植，不仅可以达到意想不到的美感，更主要的是混搭是防治病虫害的生物手段，简单安全无毒，书上介绍了很多相生植物的种植，却没有提到相克植物，作为新手来说很有可能混着混着就搭错了。在我的影响下女儿也试种了一盆茼蒿，但愿能够再次见到发芽。有了女儿的参与，意义非凡，阳台种菜，全家分享，不管是否够吃，都是快乐体验。感谢本书给全家带来快乐！

2、一拿到书，看着扑面而来的黄色和水彩画不出所料一定是日本作家的杰作，装帧纸面还有插画和指导记录步步都是精品之作，喜爱之极。说起来从小有自家院子和田地的我，对种菜一点都不陌生，翻土、播种、浇水、盼着发芽、破土、然后长出枝桠，还有那并不让人觉得沮丧的花落，因为饱满的

果实已经在孕育了呢。年初的时候和雯先生登记了，这大半年都在装修房子，虽然我没有在一路跑前跑后的张罗大小事宜，但是我心中有自己的小九九，比如，我要有自己设计的大书架和双人工作台，为此我牺牲掉了垂到地面的窗帘，再比如，我选择毫不犹豫的打掉窗台与客厅的隔断门，空间一下子亮了，而阳台的一分一毫我也不许任何人插手，我心中想的就是能够像书中介绍的一样，我要有自己的阳台乐园，有花、有蔬菜、有高低错落的摆架、有白色的浇水壶、有枝枝蔓蔓的爬架。家具马上送来了，等到甲醛释放完毕，我就要启动我的淘宝发送工程了，那里可是有我小半年的收藏记录呢。就像每一个新婚小媳妇儿一样，我对自家的阳台怀着太多的憧憬就像一心呵护着自己的爱与家庭一样。即便有小时候光着脚丫踩在泥土里和妈妈一块种菜的有趣经历，即便我可以到市场里随便不打磕巴的叫出几十种蔬菜的名字，即便我可以三四十分钟轻松搞定几个色香味俱全的家常菜，然后，仅凭着小时候的种菜回忆就想培育出自己的小菜园简直是一场灾难，还好有这本书的出现。种菜简直是一门学问，一门科学！就像每个妈妈想要开始孕育新的生命一样，然后每个爸爸妈妈都要开始为期半年到一年的各种物资、身体、心理的准备。每一粒种子在被埋下之前也都需要你去了解它的科属、需要的土壤、习性、浇水施肥的规律、如何防止病虫害。但是让人欣喜的是，很多我们爱吃的蔬菜：青椒、苦瓜、辣椒、茄子、白菜、圣女果、香芹、大葱，还有很多很多，它们简直是顽强的化身，它们可以在短短两三个月就硬生生自顾自的傲然破土开花结果，简直是对主人无心照料的一种疼惜。当我们不再想要打开窗户看到雾霾的天气时，太多的人开始想要一种世外桃源般的生活，实际上也有越来越多的人开始真实的盘算等到四五十岁卖掉房子回去家乡的小山村过着自给自足你挑水我织布的生活，但是我喜欢活在当下，我喜欢这一秒的美好，我欣赏这一秒的自在，就像我把自家小小的阳台种满绿绿莹莹的蔬菜，摘下一颗颗可爱的西红柿，一粒粒饱满的扁豆一样满足，即便身处城市，何不让自己拥有这样一份当下的田园生活呢。

3、孩提时在外婆家住，记忆中的夏天，总能吃到新鲜的西红柿、黄瓜、丝瓜、辣椒等时令蔬菜，这些都是外婆在院子里种的。外婆住在农村，不大的院子，被她收拾得井井有条。吃水，院子里有水井，夏天把西瓜放到水桶里，再吊下井里，吃的时候拿出来，冰凉冰凉的，后来吃过很多很甜的沙壤西瓜，再吃不到井里冰镇西瓜的滋味。除了有一小块地被外婆种上了蔬菜，院子里有葡萄藤，还有一间窑洞外婆用来养鸡，定期会有人上门收鸡蛋，能不能卖个好价钱我不记得了，只记得外婆忙里忙外的時候多，没空陪我。那间窑洞外，养了一只公鸡，不懂事的我有次走近去逗它，差点被咬到手指。那时候，西红柿将熟未熟的，我忍不住一遍一遍跑去看，叫着问外婆，熟了么？可以吃了么？后来回到父母家，再没什么机会亲手摘西红柿了。现在想吃新鲜蔬菜，可以起个大早去超市。日本人就聪明得多，想吃新鲜蔬菜，在阳台上种。跟他们地少、空间小也有关系吧，他们的收纳也做得好。我想过，在花盆里种一点蔬菜，具体种什么没想好，有了这本书方便多了。全书按随时能种植的蔬菜、春夏季栽培的蔬菜、秋冬春季栽培的蔬菜分了章节。种植方法写得简单易懂，配有蔬菜不同阶段的图片，每种蔬菜简介下面的“栽培日记”好贴心，标着12个月的简易表格，用绿色和橙色的短线分别表示播种和收获的月份，一目了然。想种“一次栽种、反复收获”的小葱，小葱拌豆腐、小葱炒鸡蛋都少不了它，吃油泼面时剁碎和干辣椒面一起放在煮好的、不带汤的面条上，热好油，泼上去，然后倒酱油、少量的醋，干拌一下，面条超香。有了小葱，做凉菜和炒菜时当调料，菜的味道也会很棒。还想种香菜，做臊子面时、炒菜时加入香菜，炒出来的菜会特别下饭。对了，书里也有简单介绍各类蔬菜的食用方法。举个例子，黄瓜那页，“食用方法”建议的是做成沙拉或醃糟黄瓜。我喜欢的吃法则是凉拌黄瓜和炒黄瓜。凉拌时，可以拍碎黄瓜、也可以切成丝、切成片，再拌。黄瓜丝可以拌凉面和凉皮吃，也可以卷在煎饼里。黄瓜片炒鸡蛋、黄瓜丁炒玉米粒、虾仁，我喜欢做的就这几种。当然了，新鲜黄瓜，洗好了直接吃，也很甘甜、清新。翻着翻着书，我有点迫不及待想买种子了。生菜、小白菜、西兰花、京水菜、油菜……你们等我，我要在阳台上种菜。一定要种的是西红柿，带着记忆味道的蔬菜。书里提到的几种番茄名字真好听，圣女果“黄色眷顾”“橙色颂歌”，中型番茄“辛迪甜心”，光看着，都觉得可爱，一颗颗，小铃铛似的。

4、By 亂日本四面環海，是人口眾多、自然災害頻繁、資源十分匱乏的島國。尤其是日本的首都東京，2100多平方公里卻有1500多萬人口。而北京的常住人口雖然比東京多500多萬，但是面積卻相當於8個東京。東京最繁華的商業中心銀座附近，平均每次人行道綠燈，就有3000多人同時經過。面對嚴酷的生存環境，日本人調動了豐富的想象力，經常利用最少的資源創造出最大的價值。日本人發明了方便麵、最省油的汽車，東京的膠囊旅館（Capsule Hotel）、空間節省公寓（Space Saving Apartment）是除了歌舞伎町之外，最讓外國遊客大開眼界的地方。日本料理的葷素搭配非常合理，在食物份量上有



著嚴苛的計算，總是讓人剛好吃到八分飽，但這在許多國人看來就顯得十分小氣。《陽臺種菜全家夠吃》一書從另一個側面，反映了日本人的某種性格，即在不妨礙他人的前提下，用最精緻、最簡約的手段，滿足自己的基本生活需要。《陽臺種菜全家夠吃》是日本蔬菜和草本植物研究專家飯塚惠子，關於盆栽、蔬菜種植的諸多作品之一。原書日文版的標題是《鉢植えで野菜作り》，直譯為“用栽植來種蔬菜”，似乎更容易讓讀者理解本書的主題。其實，與其將這本書稱作“書”，不如把它叫作“Mook”（雜誌型圖書）。全書不僅詳細介紹了52種十分簡易的四季蔬菜種植方案，而且逐一配上了精緻的插圖或照片，像一本雜誌一樣，讓讀者一目了然，可讀性頗高。時下，中國的不少城市都在爭創“文明城市”“衛生城市”，試圖通過這一行動讓全社會養成文明、衛生的日常生活習慣。於是，不少人可能就會心存疑慮，在家中、陽臺上種蔬菜，會不會招蚊生蟲，需不需要施肥、打農藥？施了肥、打了農藥會不會影響家裏的空間質量，會不會影響到鄰居？這些問題，作者早就考慮到了。在澆水、施肥、追肥上，作者詳細列出了在夏季、冬季澆水的注意事項，推薦了以油渣和骨粉為代表的有機肥料、由各種成分混合調配而成的化學合成肥料，並著重建議要選擇無臭又不招小蒼蠅的化肥。在追肥的時間和用量上，作者也不厭其煩地一一標明。整本書的字裏行間都透露著作者是一個環保主義者，在蔬菜的病蟲害防治方面，她同樣表示盡量不要使用農藥，應該多花心思，避免植株遭受病蟲害。她建議，蔬菜盆栽要放置在日照和通風良好的幹淨場所，不僅要時常清掃地面，還要清理蔬菜枯萎的葉子和花朵。對於某些蔬菜品種，應當適時栽種，比如小松菜、菠菜秋播比春播更少發生病蟲害。另外，在一種蔬菜旁邊種植能夠抵制病蟲害的“相生植物”，害蟲就不會靠近。比如，只要種植萬壽菊，土裏的根瘤線蟲就會減少，像薄荷、迷疊香等植物的香氣，也會阻止菜粉蝶產卵。從種菜用土、容器的選擇，種子或幼苗的挑選，噴壺、施肥器的樣式，枝葉修改技巧等方面，此書都有從“種植菜鳥”到“蔬菜園藝專家”的進階教程。雖然全書介紹的蔬菜，都是日常所見的大眾菜，但是內容之精細、考慮之周全，遠非一般的苗圃花卉蔬菜種植圖書所能比。只是，在高速運轉的現代社會，大媽們會將農貿市場和蔬菜超市作為買菜的首選場所，方便、幹淨、便宜。上班族們為了謀生奔波勞碌，被工作壓迫得喘不過氣，除了緊張便是焦慮，誰還會有閑情逸致，在陽臺種些不能果腹的水果蔬菜，盡情地享受時光、品味生活呢？把這樣的機會還是留給那些還沒走出校門的“朦朧派詩人”吧。【約稿、轉載，請直接豆郵】

5、我是一个瘦子——一个怎么吃都肥不起来的瘦子。我知道这句话有多招人恨，但实话实说，我真滴不是在炫耀，更确切地说，我很为此感到懊恼和捉急。这样唯一的好处就是，我可以放心大胆地做一枚吃货，一枚真正的吃货！我想，所谓“吃货”，除了要吃遍大江南北，酸甜苦辣咸样样来得以外，还得有一颗精益求精的心，譬如说在色香味之余对原料的要求。对于原料，我们决不能仅仅满足于味道，而是我们要要求它的天然与绿色——只有如此，我们才是一枚真正合格的“吃货”！对于吃，我其实还是很有追求的。要想达成一个更高的目标是要有计划有步骤的，我的指导手册是一本美丽的《阳台种菜，全家够吃》。这是由日本的蔬菜和草本植物研究专家饭塚惠子结合自己多年的实践经验写就的一本对家庭阳台种菜极富指导意义的一本书。也是这本书让我最终对吃有了更高境界的追求。人说爱吃的人往往心思细腻，更容易被美好的事物所感动，幸福感来得更容易，这一切都在我遇到《阳台种菜，全家够吃》的时候得到体现。单是封面上手绘的阳台蔬菜就让我莫名产生好感，而这欲滴的绿色和封面黄色形成的对眼球的撞击让我觉得一定拿来不可。我喜欢手绘，书中有很多手绘的蔬菜，每一种蔬菜种植的步骤讲解都是手绘而成，虽属写实之风，但有不乏日本漫画的可爱，让我爱不释手。当然，我所关注的绝不能仅是这些绘画，更多的是作者给出的实际蔬菜种植操作指南。作者首先给出的是她自家阳台种植的蔬菜图片，看到那些美丽的器皿中长出那些甚至可以称得上郁郁葱葱的蔬菜，其中点缀着黄色、红色、橙色的果实，我这表达能力的人只能用一个“美”字概括，心里其实还有些“羡慕嫉妒恨”的味道。日本的册子其实一向贴心，就像日本的女人，可以把家庭照顾的无微不至，她们写书也是如此。所以饭塚惠子才能用了“总分总”的经典方式来编排本书诸多内容。她先给出一个种菜需要的大方向，譬如说工具准备，然后是种子、幼苗、浇水、插架等等等等工作需要，她都在开篇第一章分为6个节次分别讲解。看完第一章，其实就会有很多人和我一样跃跃欲试了，不过，不同的蔬菜是需要不同时段进行种植培育的，所以饭塚惠子又根据播种的季节将常见蔬菜分为三个部分——“随时都能种植的蔬菜”、“春夏季栽培的蔬菜”和“秋冬春季栽培的蔬菜”，这里面一共涉及了52种常见蔬菜，套用一句广告词——“肯定有一款适合您”。如果你和我一样是个种植小白也完全不用担心，我说过，日本女人写书就像照顾家庭一样熨帖细致，瞧瞧吧，她先给出这个蔬菜的简单介绍，让你按照个人喜好进行取舍，然后给出一个包括“播种”、“收获”的栽培日记，准备用

品包括是用种子还是用杯苗、器皿的选择和用什么样的土等等都给了你非常详细的建议。而至于播种、间苗、培土、追肥等等专业的操作，作者干脆给出了步骤过程照片，就像我们常见的美食教程一样详尽而明晰，完全可以按照指导进行傻瓜式操作。当然，种菜过程中浇水是一个非常重要的工作，不同的蔬菜浇水的要求是不一样的；此外，病虫害的防治也是重要工作之一，这些作者都不会忽略。一切都介绍完了，这个日本女人还会告诉你这种蔬菜怎么做最好吃……你看看，就这种贴心程度，难怪世界上的男人都希望找到日本女人做妻子了。土地越来越少了，我们就得打起阳台的主意；蔬菜越来越不安全了，我们就得打起自己的主意。阳台种菜，不仅绿色还环保，不仅能吃还好看。前面就说过，作为一枚合格的吃货必须是一个有更高追求更高境界的人，所以要做一枚合格吃货，就从阳台种菜做起吧！

6、对“阳台种菜”这一热词有概念，还得从那部在央视热播的大型纪录片《舌尖上的中国》说起，在该片第七集里讲到土生土长的北京人张贵春，在自家楼顶开辟了一片菜地种出新鲜蔬菜的事情，他亲自把三卡车土一桶一桶的搬上楼顶，亲自浇水、施肥、播种和收获，中间有失败、有坎坷，但最终会获得收获的喜悦。其实第七集的主题是一个“田”字，讲的便是中国人骨子里对田地的热爱，无论是贵州的梯田、江苏的垛田、山东的海洋牧场、浙江的湖泊牧场还是张贵春的楼顶菜园，勤劳的中国人都在热爱的土地上耕耘和收获，这一份执着和热情，让人心动不已。其实我家也有一小块花园，哪还没出生，父母也没搬来同住的时候，我和老公除了上班，就是邀朋唤友出去玩，从没想过在自家享受田园乐趣，看了节目以后，热血沸腾，很想戴上草帽和手套，立刻下地去过把瘾。但实际操作起来才发现难度很大，选什么种子种什么菜，用什么工具，种的时候都需要注意什么，好多要学习的知识。偶然发现这本由日本蔬菜和草本植物研究专家饭塚惠子写的《阳台种菜全家够吃》，真的可以算是惊喜了，赶紧翻开书学习起来。书里提供了50种四季蔬菜的种植方案，其中包括常见的生菜、香芹、茼蒿、土豆和辣椒等等，也有很多比如黄秋葵、明日叶和王菜等这样从来没听说过的菜。饭塚惠子先是从种菜用品（如种菜用土、水壶、支架）开始讲起，告诉读者如何在种菜前做好充分的准备，介绍基本的叶菜、根菜以及果菜等的种植方法，然后按照季节分类，分别详细介绍了适合春夏或者秋冬以及四季都适宜种植的蔬菜，惠子会告诉你，种植一种蔬菜，选苗的要点是什么，栽苗的最佳时期是何时，还会仔细的教导你从填土、取苗、支架、浇水以及施肥等一系列环节如何操作，跟着书里的讲解，在第一朵花冒出时摘除腋芽，在栽苗一段时间后插架，在第一颗果实结出后追肥，修剪枝杈，等到收获的季节就能看到丰硕的成果啦。想象一下将亲手种植的蔬菜加工成美味菜肴，端上餐桌，为家人奉献一道无公害纯天然菜品，是多么令人骄傲啊。“你既是园艺师，能让阳台四季景观妖娆，你还是农场主，不出家门便可耕耘收获。”是啊，阳台种菜，并不是为了“全家够吃”，更多的是为了亲近自然，体味自然，放松心灵，享受收获。只有真心投入其中，才会更加懂得珍惜，珍惜流过的汗水，珍惜花过的心思，更珍惜当下美好休闲的种菜时光。

7、老公比较赋闲，家里种些花花草草。但是他对于花草的态度一概是懒字当头。不太剪，不太裁，不嫁接，不施肥。所以，我们家的花草，要么疯长，没个样子，要么不长，蔫头耷脑。我跟他理论几句，他说，顺气自然才是最好，你就把这些当荒原里长的植物吧。诶，我多半都是无语，老公勤勤恳恳地浇花，家里的花草也算是自然着生长，院子里的月季花，第一年是开月季，第二年开始趴伏在小院的地板上，变成了蔷薇，不用剪裁，长了一地，绿盈盈地乱着，也还好看吧。后来，都说菜都不安全了，我们就想是不是自己种点菜吃呢？这可犯了难，按老公懒待植物的品性，怕是撒了种子，植了苗都得是不知收成地过日子，正是纠结为难默默叨叨的时候，《阳台种菜全家够吃》这本书来啦！哈，是救星诶！老公拿到这本书，当下表示了惊讶，怎么会有人早就替他想好了呢？翻阅几下，当时就表示，一定一定要当做宝典来看！这本书够细致，分季节、分阶段，告诉了怎么种菜，怎么收成，这个太实用啦！我偷偷地邪笑了，嘿嘿，修理懒待植物的老公，有宝典可用了！

8、看到这个书名我和小伙伴都惊呆了。全家够吃，太夸张了吧。阳台种菜，偶尝试过啊。偶在花盆里种过葱，葱呢很种的，不过，偶炒菜也不怎么喜欢用，所以呢，作为作料够用。有一次，家里的大蒜发芽了，一气之下种到了花盆里，没过多久，芽越长越高，有绿绿的叶子。只给它浇过水，晒过太阳，没有施过肥，所以呢，到后来就有点发黄，就割了，炒到菜里，还是挺香的啊。但真的只是作为作料，作为主菜，太少啊。因为现在的食品让人很没有安全感，姜是硫磺熏的，牛肉注了水，下水充当好肉，馒头里有大量的增白剂，去年的馅儿今年继续做月饼……不能亲自养头牛或者猪，力所能及种点菜，吃着放心，值得尝试。阳台小世界，种植大乾坤啊。阳台虽小，一米阳光，但全方位，立体利用，还真能为三口之家提供不少的蔬菜，虽然全家够吃不太容易做到，但如果像作者那样利用好阳



台，合理布局，选择好适当的容器，要买的蔬菜也不会很多。中学课本里曾经学过一篇课文，我记得开头是：种花好，种菜更好。花当然美，但是你细看，很多菜的叶子很美，开花的花美，比如豌豆花，结果的果实美。有钱的人相对来说无所谓，即使要种菜的话，自然可以弄到一块地种菜。我有一同事买房子的时候特意买了顶楼。然后在楼顶占了一块位置，弄了土上去，种了菜，养了鸡。当我们看见小区旁边的菜农用菜地头的坑里，很黑很黑的水浇菜的时候，悲愤又能如何。灰头土脸的在菜场买菜的时候，我那同事日子过得多么滋润。偶们普通工薪阶层，如果又还有点空闲时间的话，翻翻这本书，尝试一下，在阳台种种菜。这本书呢，给了很多阳台种菜的方法、技巧。由于阳台的面积小，光照时间有限，所以，在选择菜的种类上，自然要有选择，不能生长时间太长，藤蔓之类的太远的话自然也不合适，在容器的选择上，也有一些技巧，有的植物要扎根深一些，在种植上，自然更是需要技巧的。具体什么技巧，农民可能有一些经验，但他们可能也不需要阳台种菜，他们有土地可种。需要在阳台种菜的，可能是市民，没有太多的种植经验，这本书对如何种植，考虑很周全，照葫芦画瓢即可。翻翻这本书中，作者的那些样图，绿绿的叶子，红色的番茄，紫色的茄子，你会感到，真的，种花好，种菜更好。吃上了自己种的放心菜，你就会觉得滋润啊。

9、岛国人的精细实在是让人感叹，之前有听说过岛国人爱看书，基本上什么当面的内容都会有相应的书籍出版，杂志分得也很细，每个年龄层都有，当时听到也只当是夸张了，没放在心上，直到看到这本“阳台种菜全家够吃”，下巴都要磕到地上，没想到真的精细到这种地步。都市人方寸大小的阳台，一般人会用来种花或晾晒衣服，更有神经大条者用来堆放杂物，可是，你有想过种菜吗？不是在菜园里而是在花盆里种菜，就能够一家四口吃……不可思议吧。不得不感叹一下岛国人会生活的良好品德，从精致的日料到汤头饱满的日式火锅，甚至偷师而成的拉面，味道绝对青出于蓝，虽然，笔者没有吃过正宗的兰州牛肉拉面，但二者汤头绝对不一样，一个是西北的粗犷，汤头必定厚重，另一个是海岛之国的精细计算，汤头一定层层分明，有清香、有鲜美最后一层定味必定融化味蕾直击心灵。所以，在美食上，本人还是倾向于岛国。当然，精打细算也不只体现在美食上，比如这本书的设计。因是与植物相关，在主色调上，选择了绿色为主，次色调为黄色、杏色等暖色调，为读者营造一种温馨的读书体验。插图就用的实景照片，很干净也很直观。每一页的版式也是有主有次，虽是功能性的书籍，但并没有走向说明书的风格，图片与文字的配搭环节了阅读时的节奏，每一页的Tips又很好的把重点提炼了出来。对一本书来说，好的内容很重要，但编辑与版式的设计同样影响着读者的阅读体验，一本书就像一个产品，尊重读者的用户体验才是产品运维的王道。

为什么我关注排版呢？因为，笔者被PPT虐得很惨……（说多了都是眼泪）好吧，硬件聊那么多，其实最喜欢这本书还是因为作者背后的那套生活逻辑。人在都市生活，又希望享受田园之乐，能够想到的折中的法子就是利用空间有限的阳台了，于是分不同季节、不同空间层次、日晒需求来种菜，在与生活的斗争中，一个主妇的智慧是无穷的。专业源于热爱，对每一个家庭成员的热爱，每一口饭菜都是在自己阳台上长成，每一次烹饪都饱含家庭的责任和满足，这样的饭菜应该是全世界最珍贵的佳肴。希望每个人都做一个智慧的生活家。而，一个智慧的生活者最基本的要求是什么呢？我想要应该是把自己的生活打理好。

10、小时候的我生活在农村，家背后就是一块空地，妈妈在那块地里种各种各样的菜，夏天的西红柿，辣椒，茄子，豇豆，四季豆，空心菜，扁豆，丝瓜，黄瓜，苦瓜，南瓜等等蔬菜，冬天就是白菜，包菜，萝卜，芹菜，大蒜，菠菜，花菜，莴笋等蔬菜，我家一年四季吃的蔬菜都来自我家菜园。自给自足，非常健康安全。夏天的时候，我特爱吃西红柿，正好弟弟又很喜欢跟我抢，聪明的我发现了一招，于是我经常在西红柿还没红透的时候就摘些下来，放进米缸催熟，放个几天就可以吃了。至今我觉着我弟都不晓得这件事。夏天我妈妈还很喜欢种好多豇豆，吃不完可以做酸豆角下饭，还可以做成干豇豆，来年的冬天拿来炒肉最香不过了。春天我会在菜园周边种些花，那种很容易活的太阳花，牵牛花，月季，菊花之类的。小的时候就爱这种花花草草的，每每见花开就特别开心。小时候的生活就是这么简单，有菜吃有花开就可以开心好久。所以收到《阳台种菜全家够吃》这本书特别开心，迫不及待的翻开书来看。仿佛回到了小时候在我家菜园忙碌的身影。书的装帧非常好，里面配有插图，步骤图，简单易学，非常方便，让人看了就想自己动手试试。书里面的菜的种类也非常全，基本我们平时吃到的菜，里面都有，简直就是吃货们的福音。整本书分为五章，第一章概述阳台种菜的相关知识，包括准备用具、种植方法、步骤、地点和时间。第二、三、四章以季节为划分标准分别介绍了五十余种蔬菜及香草的具体种植方法。第五章详细讲解花盆种菜的相关知识，包括准备花盆（容器）和土壤，播种与栽苗，浇水、施肥及其他工作，病虫害防治四部分。非常系统，容易接受。随手翻开书页

，里面满满都是绿色的蔬菜，看的眼睛都很舒适，心情大好。没看多久就发现原来这本书是出自日本人之手，总觉着日本那边的女性很会生活，做事细致，种菜都会有栽培日志，记载着生长规律，以及注意事项。不管是种菜，还是收纳，还是持家，日本的女性总是这么有条理，细致，稳妥的将事情处理好。不管她们的角色如何，是家庭主妇，亦或是职场女性，又或是植物专家，她们总是能将自己那个角色做到极致，看起来角色虽小，却那么有力量。爱种菜，爱生活。好想PO张我在租的房子的窗台随手插的几根大蒜，可惜不能上传图片！！

11、新家在顶楼，一直就计划着要搞个屋顶花园。浪漫的想法很多，比如要造玻璃房啦，要造花台啦，要牵棚搭架种上七里香或者三角梅，要不就是葡萄架，幻想在开满花或是结满果的屋顶摆一把摇椅，轻摇慢荡地等待微风拂过，撩起飘荡的裙摆。当然关于玻璃房的想法则完全来源于影片或者摄影图片，被渲染为充满小资情调的地方。朋友的新房也在建设屋顶花园，她的设计基本符合我最初的浪漫构思。那是名符其实的花园，对于我一副想复制的样子，朋友叮嘱一定要做好屋顶防漏防水工作。一想到这项浩大的工程，我的热情迅速搁浅。姐姐前段时间跟我说她在阳台种了几株藿香，它结了种子自己就又在花盆里发芽成长。每次做鱼就去掐几段，做出的藿香鱼一家老少都很爱吃。我曾经在菜市试着买藿香，第一是很不容易碰到卖的，第二就是卖得很贵，论量算，四元钱一两。我的家庭妇女爱算计的小心思立即就被能自给自足的阳台种植迷了窍，央求姐姐分几株给我。谁知道鲜鲜嫩嫩地在阳台小花盆种下去，没几天就焉嗒嗒地，再过两天拦腰折断，就此死去。看着它枯萎的容颜直后悔没在它青葱时分做一份藿香鱼。仿佛种花种菜对我都有难度，我的屋顶就只有保持着最原始状态等待我最终选择成为花匠还是农妇。《阳台种菜全家够吃》帮我做出了选择。这是一本介绍如何在花盆里种植常见蔬菜及香草的书，列举了52种常见蔬菜及香草类植物的种植方法。打开这本满眼绿色图片的书，日本人的细致随处可见。每种蔬菜都会详细告诉你如何选种，栽种时间，需要的容器大小，肥料的种类，种植过程需要的各种辅助工具，甚至栽种的深浅度，种植方向都会一一到来，简直就像是傻瓜种菜，过程简单易行。看着这本书我的心思又活络起来，想法也变得比较现实。不必要非得种些仅仅满足眼睛的花啊草草的，分别在四季里种下当季的菜，还有什么比这既怡情，又实惠的妙招呢？家庭妇女实惠第一的心态永远会第一时间抢滩首选。作者拿了一大堆盆盆罐罐种满各种蔬菜的图片告诉我，原来种菜这么简单，不用再费心去想防漏工程了，藿香也不会因我照顾不周而夭折。只要根据我的种菜需求购买尺寸不一的花盆或各种容器就可以开始种菜了。一翻书，五十二种蔬菜汇集了几乎我喜爱的全部蔬菜种类。在现在这个对各类食品有着严重信任危机的时代，自给自足的小菜园给了我比闪电还亮的光明。另外跟闪电有关的，还有一个小小的私心-----吃这些绿油油的家伙们，我会不会如愿以偿瘦成一道“闪电”？！好吧，这是玩笑，关键省钱、绿色、环保，还可以陶冶情操。再说了，蔬菜也有花季，真是一举数得啊。美好的绿色生活从《阳台种菜全家够吃》。手持这本傻瓜种菜指南，一定可以成为一名种菜达人。算了，达人太时髦，我暗想自己能成功当名苗条的气质农妇就好。那时我就能“采菜屋顶上，悠然品时蔬”了。

12、看到《阳台种菜全家够吃》这书名，我就开始哀号：作者是不是欺我们没种过菜，阳台种菜怎么够全家人吃。老爸以前有个前后院，前院里种了许多菜，到了夏天，青瓜、番茄、丝瓜、豆角、辣椒、青菜什么的真的全家吃不完，后来搬家，住进楼房，没院子里，就在阳台上用几个大花盆种点小菜过过瘾，可是地方小，菜也少，长得还没吃得快，明显不够吃。要够吃，得多大的阳台上。以上题外话，这本《阳台种菜全家够吃》作者是日本人，住着独栋小别墅，她家的大阳台和露台上，当然可以种许多菜。日本人了解中国楼房的特点，不知不怪。以前也看过一本《阳台种菜》那本书刚看完，正好叔叔过来玩，看着他喜欢，顺手就送给他了。退休的人，没事在家里摆弄些花草草，养情怡性，日子恬淡而安详，这样也蛮好。至于像我这样只远观而不动手的吃菜人，要种菜，可是有点下不了手，总是有各种的担心：什么时候开始种，怎么种，种不活怎么办，家里弄得脏兮兮怎么办？要是招来太多飞虫怎么办等等。这本书作者是日本人，过的日子很仔细，看着虽然在花盆里种着菜，但家里收拾得很干净，种的菜一盆盆就像花朵一般漂亮。原来种菜种得好，种得漂亮，也是需要技巧。而她家的菜，不仅仅是菜，已是当作一种绿色植物摆设。书是满眼绿色，让人欢喜，从种菜准备开始，作者细心讲解，配以手绘插图，整本书可亲可爱又可观，让人喜欢。没有经验？那么也可以按着书中的教法，一步步从幼苗开始。要是时令不清楚，也可以按春夏秋冬四季寻找到自己想要的菜。全书有52种常见蔬菜及香草类植物的种植方法供你选择，完全可以找到自己想种而且种得活，种得好的菜。美好绿色生活，就从阳台种菜开始。轻松愉快，又便捷，只要你想，你也可以。只要你想，种得够多，完全够吃，翻开这本印刷精美的种菜书，我有这个信心了。



13、社会的发展和进步让越来越多的人离开了田野，生活到了高楼大厦的都市。尽管生活在一个喧嚣的城市，但是很多喜爱乡野气息的人们依旧孜孜不倦呵护着她们内心深处追求自然的向往。于是乎，阳台种菜这个独特的活动逐渐在都市人的生活之中生根发芽，形成了一定的气候。不可否认，阳台种菜的活动绝对地拥有着诸多的粉丝。不仅因为阳台种菜的行为怡情养性，更可以在这样的种菜过程中收获着绿色植物，也感悟着自然的那抹难能可贵的清新和自然。最新出版的一部《阳台种菜全家够吃》家庭园艺书册很是别开生面地展开了一章引领都市中人学习阳台种菜的学问，品味种菜的乐趣，学习阳台种菜的相关技巧，更收获方寸间的丰硕劳动成果。乍然看到如此书名的作品，我情不自禁地怦然心动于“阳台种菜，全家够吃”的提议之中。常言道：“民以食为天下。”良好的食材是美味佳肴的最基本需求。然而，都市之人的你我常常因为工作的奔波，购菜条件的局限无法真正地购买到新鲜的蔬菜。假如说真的可以实现在方寸的阳台上栽种出新鲜绿色的蔬菜，这是何等一举多得的事情啊！如果掌握技巧，栽培得当，足不出户也可以收获诸多自己喜爱的绿色蔬菜。而且绿色植物遍布阳台之上，不仅美化环境，更会给自己带来无限的清新的遐想。毕竟我们城市之中太多的高进混凝土蒙蔽了双眼；毕竟我们城市之中光怪陆离的灯光混乱了视线，那迎风招展的枝叶，那郁郁葱葱的绿色果蔬，那充斥着圆满丰收的气息都将是那样地令人怦然心动！基于如此众多的缘由，就让我们一同在《阳台种菜全家够吃》中展开一段属于我们自己的“采菊东篱下，悠然见南山”般怡然自得的耕种生涯了。通篇的阅读，给予我心旷神怡般的学习和阅读畅想。超EASY的阳台种菜三部曲在这里倾力弹奏出了极其动人的乐章。播种，发芽，收获！彩色的页面，实物蔬菜的实景拍摄，阳台作物的美妙展示，详略得当的栽培技巧讲解，推荐植物的介绍，食用方法的讲解-----所有的一切浑然天成般地构筑着关于阳台种菜的技巧分析详略谈。还真当别小看了这样的一本书册。简洁有力的文字和图片汇总过程中，为书外的读者奉献上了共计52种超简易四季蔬菜种植方案。让原本空荡荡的阳台瞬间散发着迷人的魅力；让原本毫无生趣的日子充满着无限的期待和内容。借助着这样一本有如种菜指南般的《阳台种菜全家够吃》书册，让我们这些城里人也可以品味和体验到自己种菜的乐趣和精彩。事实上，我们也可以跟着这样的种菜书册指南施展我们的才华，美化阳台的同时更种出属于我们自己的新鲜放心菜来。自给自足打造阳台小清新，丰衣足食感受种菜的幸福。

14、我家阳台属于又大又向阳的那种。阳光足到可以在下雪的冬天给儿子在阳台洗澡，小家伙很有点儿泡温泉的感觉。这么好的阳台当初也曾经被规划得很浪漫：一排书架，两个沙发，一个茶几，一个秋千，几盘小点……随着时光的推移，我家阳台的功能也变得越来越实用。就像恋人之间的感情一样，从浪漫归于现实。有时看到被放置了各种孩子东西的阳台还真有些心有不甘，这大好的阳光就被浪费了似的。在阳台上种第一棵菜是出于偶然。给芦荟浇的洗菜水里大概混进了青椒籽，于是一棵青椒苗就茁壮成长起来。长了在段时间还结出了一个小孩子拳头那样大的青椒。我也不懂得上肥什么的，基本小青椒就属于天生天养状态，结果长得还挺好。还来，花盆里又陆续种出来过圣女果（也是洗菜水里混进了种子）、穿心莲（买来没吃完，随便按到土里几根，结果长得好大呀）、土豆（发芽了，就种在了土里。光长杆和叶子没长土豆）。读《阳台种菜，全家够吃》挺高兴的，因为这本书写得很浅显，配图又多，非常适合我这种种菜入门级的菜鸟哦。而且书里介绍的适合阳台种植的菜品种也非常丰富，包括很多我们日常吃到的菜还有一些做西餐用的香草。我种过的青椒、圣女果、土豆在书中也有详细的种植介绍哟。和书中的专业方法一对比，感觉我真是太业余了，我的小菜问活得可真不易呀。书中对于适合在阳台种植的蔬菜类型，种植时间，种植方法，病虫害防治都有非常详细生动的介绍。每段文字旁边都附以小图，清楚直观的让我们看到真实的图例，方便我们具体操作。回归田园，修身养性，已经成为了现代人自己减压的一种方式。足不出户，在阳台上开创一片自己的小天地，也是一件满有趣的事。感觉真是种一阳台菜能够让全家吃不是很现实。在阳台的花草之间，种上几盆小棵的蔬菜、香草，倒不失为一种生活情趣。最关键的是，可以让孩子从小亲眼看到一株蔬菜从播种、出苗、成长、开花、结果的过程，比从教科书上学习植物学可生动的多。孩子们亲身参与种菜，一方面可以体会种植之乐，一方面可以感受到食物的来之不易，还可以得到收获的成功感，真是一举几得。在阳台上带孩子采接，别有一番味道。

15、这本书图文结合，阅读趣味性很强。每一种蔬菜品种种植过程的图片都很详尽，首先就可以大饱眼福，看着书上的图片，又勾起我种菜的兴趣了。小时候家里种菜，对于种菜有一种从骨子里的热爱，现在住楼房，哪里有地方种菜，但是对于种菜的情结却始终无法消除，这样一想，觉得自己年幼时家里简直有如富翁，大大的院子，满院子红的绿的，而现在想种菜，只能在窗台上想尽办法地种上几个小盆栽。因为有了儿子，不爱种花更爱种菜了，因为现在的孩子生活太单调，没有机会接触真正的

生命，没有机会参与四季的喜悦，所以我年年在花盆里洒几粒种子让他亲眼见证一下种种生命的成长过程，种过西红柿、茄子、大豆、南瓜等等，虽然也有一些小成果，但是我知道离真正地养育还是差得太远，茄子太小，南瓜不结果，西红柿数量太少，有人说是土壤的缘故，说实在的我种菜的目的就是为了让儿子看看这个过程，还真不敢指望有什么大的收成。不过读了《阳台种菜全家够吃》这本书后，我才发现，原来种菜里面的学问太大了，怪不得我的收成总是那么少，光是浇浇水还是远远不够的。什么季节种什么菜，哪些蔬菜可以种在一起，花盆有什么要求，如何栽苗，如何追肥，如何管理，学问太多了。读完这本书我又有信心了，准备明年好好地把窗台利用起来，争取吃上自己种的放心菜。现在虽然是秋天了，不过书中也有关于适合秋冬栽培的蔬菜，我们一年四季都可以利用起来了。书中知识含量太大，要一点点吸收。

16、当绿色食品出现在大众视线之内的时候，就说明很多食品不再是绿色的，既然不是绿色的，那么就可以说是红色的，或者黄色的，或则黑色的……所谓绿色，就只对人身有益的，而不是绿色的食品，自然对身体不再有益，那么可以说就是有害的。人们渴望每天都能吃到绿色食品，于是对很多食品不再放心。当看到《阳台种菜全家吃》的时候，忽然有一种惊叹。原来菜可以自己种来吃，这可绝对是纯绿色食品了。我想这也会成为一种流行，会被广为推广的。书的质量非常好，彩色页面，那些鲜嫩的蔬菜跃然纸上，看了就让人爱不释手。嫩绿的叶子，鲜红的圣女果，紫色的茄子，就连那些花盆和泥土都变得格外可爱。从春到冬，阳台都可以种出新鲜、可口的蔬菜。作者把适合四季种植的蔬菜列举出来，有图片，有培植方法，从准备花盆、泥土开始，到撒种子，浇水，间苗，培土，施肥，收获一步步非常清楚地告诉我们如何做更科学，更合理地种植蔬菜。还把每种菜的烹调方法推荐给读者，营养价值都会倾情奉献。作者的细腻特别让人感动。这是一本可操作性极强的书，只要我们想去做，那么完全可以按照书中告诉我们的方法进行实践操作，不存在很大的难度。准备一些花盆和适合的泥土，准备一些必要的物品就可以了，就连土豆我们都可以自己栽培，感觉特别神奇。可以说这本书让我爱不释手。看着这本书，我想立刻开始种菜，这就是着本书最成功之处。当市场上的菜让人不再放心的时候，当我们担心入口中食物的安全系数的时候，还想什么呢？开始在阳台种菜吧，把放心种出来，让放心的蔬菜走上家庭餐桌，一年四季都可以做到。本书作者是一个很了不起的人物，研究蔬菜，摸索每种菜的生存条件，对蔬菜可以说是了如指掌，他熟悉每一种菜的生长习性，会为蔬菜的生长创造有力的条件。日本，在极为有限的生活空间中，能开辟出来阳台自己种菜，这不能不说作者的聪明才智。书中的每一幅照片，都是一个有力的证明，把自己所做的留下来，当积累到一定程度，出书水到渠成。留下资料，为自己所有，占有资料，为自己所有，生活需要这样做。

17、昨天8月21号，曾拥有上亿用户风靡全国的游戏《开心农场》关闭了服务器，有意思的是，这条消息似乎并没有引起太多人的注意。“偷菜”游戏落得这样悄无声息的黯然退场，应该是很多人始料不及的——要知道当初人家是多么势头凶猛啊，专家学者呼吁抵制都不顶用，任你说网上“偷”菜违反传统的道德观念啊，混淆法律概念啊，浪费生命啊什么的，就是没人听。定闹钟半夜起床偷菜，因为菜被偷了而愤恨不已，甚至住院、打官司……要怪就怪游戏迷们喜新厌旧花心善变吧，当初上亿的用户，如今集体变没感觉了，态度基本都是——关了就关了吧，反正也没人玩了。身为一个一直没有“偷菜”瘾的人，我也是觉得，开心农场什么的关了就关了吧，反正生活里还有很多其他有意义又轻松的事情做，比如陪陪家人了，读读书了，种种菜了，下下厨了。可能很多人不以为然，认为这些事情既没有意思，也不容易。一旦我们不想努力，我们就能找出很多很多的借口。种菜？每天上班哪有空啊，住在楼房里也没有地方啊，并且菜怎么种也搞不懂啊……总之就是没有干这事的打算。其实并没有那么难，一本书就能解决问题。这本《阳台种菜全家够吃》封面看起来有点像是漫画书，其实是一本很全面的自家种菜指导书。书里鼓励我们把光照通风各项条件都比较好的阳台加以利用，用花盆种菜来吃，不仅安全放心，新鲜健康，妆点居室环境，还可以体味播种、培育、收获的种种乐趣。书的作者，日本的饭冢惠子用彩色照片记录了50多种蔬菜的种植方法，步骤详细，一些小贴士，浇水的小窍门啊，可能发生的病虫害啊，食用方法啊，更是贴心周到。作者推进的蔬菜品种不仅常见、实用，而且还涵盖了春夏秋冬四个季节，这样家里的阳台就可以四季青葱了哦。把那些原来上网做无聊事情的空余时光用来种菜吧，在自家的小阳台上耕耘布置，采摘收获，给亲爱的人做最新鲜健康的美味饭菜……这才应该是我们喜欢的生活啊。认真学习技术，慢慢培养习惯，当偷菜已经成了往事，不如就自己种菜来吃吧。



# 《阳台种菜全家够吃》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)